

レクリエーション at 湯島

文京福祉センター湯島で楽しく
身体を動かして健康維持!

令和8年

7/11
(土)

7/20
(月)

令和8年度



モルック

13:30~15:30

輪投げ

- ・輪を握る握力
- ・投げる腕力
- ・微妙な力加減
- ・適度な難しさ

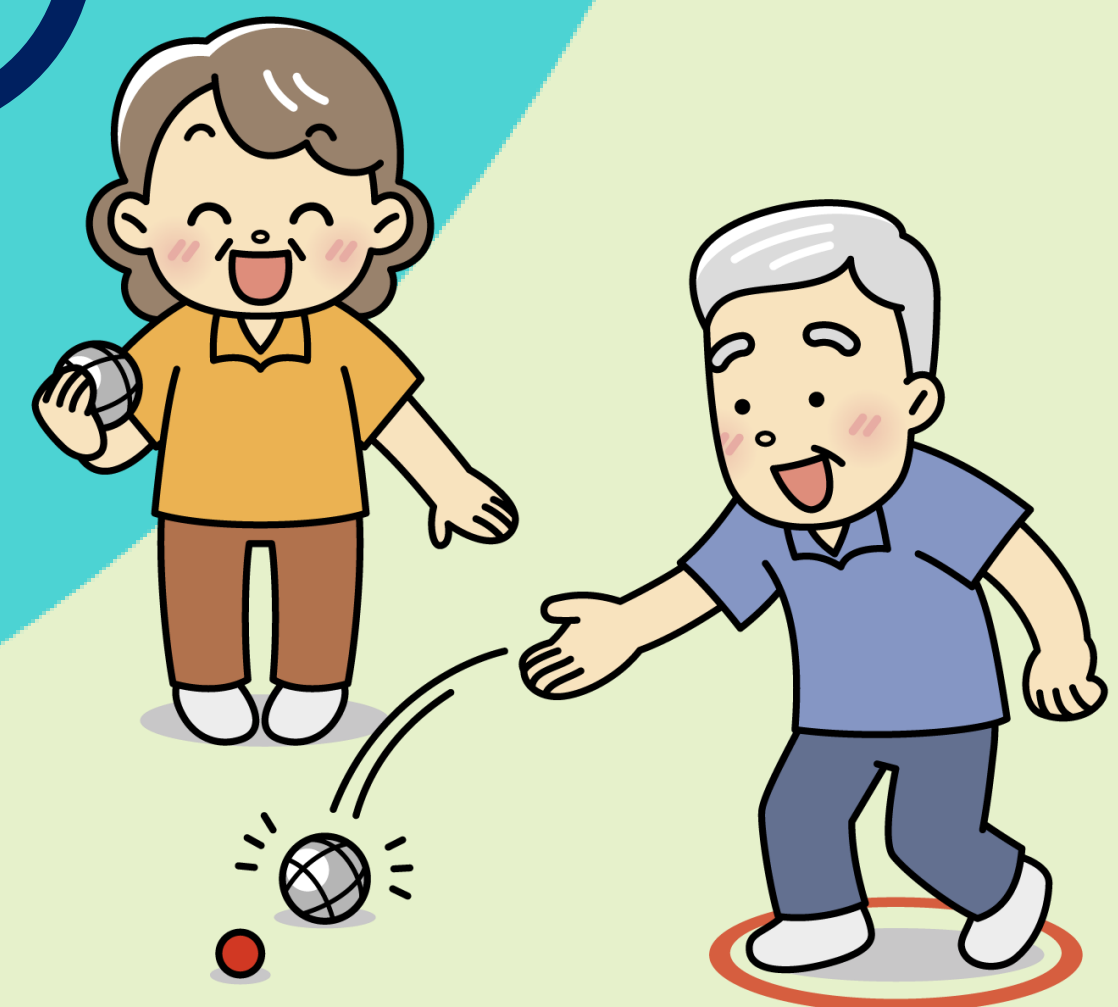
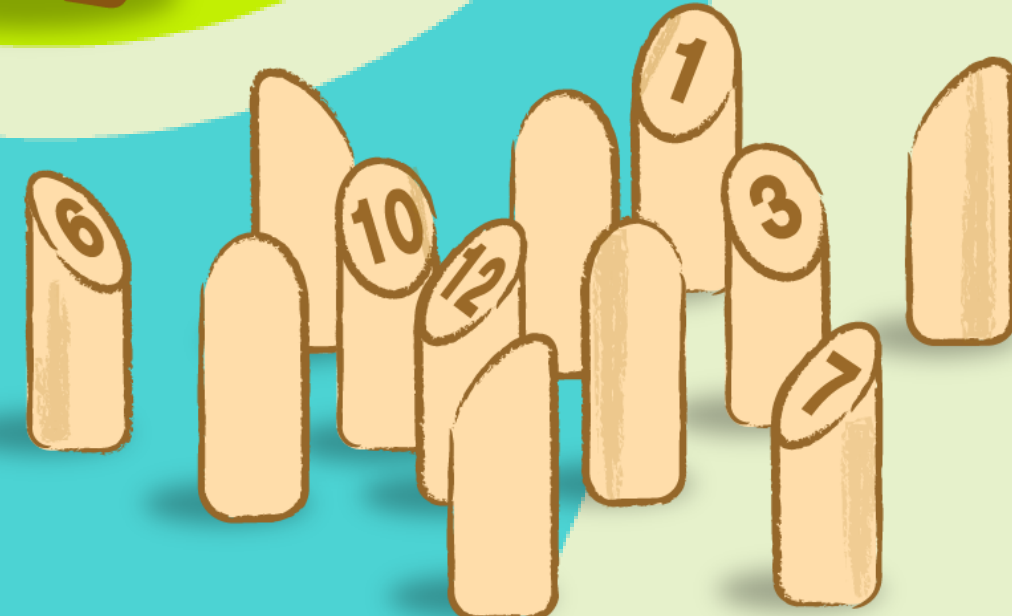
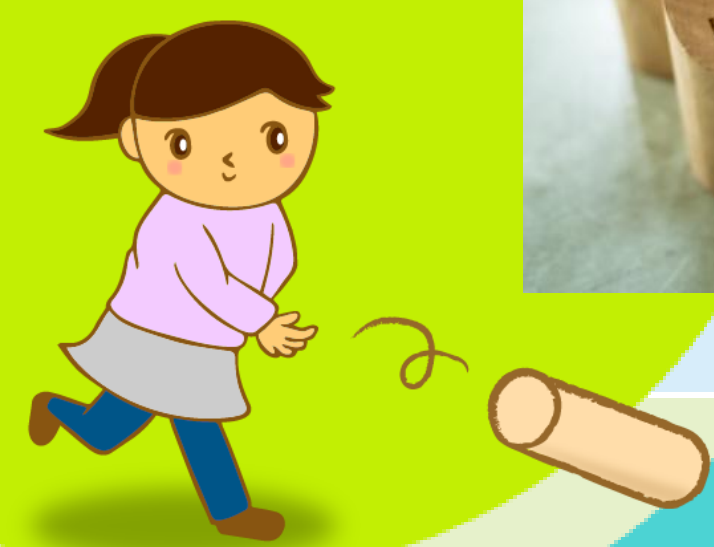
令和8年

7月

いつでも無料
事前申込不要
当日参加OK

室内 ペタンク

- ・フランス生まれの気楽なスポーツ
- ・小さな目印にボールをいかに
知被けるかを競う
- ・一件単純だが頭を使うスポーツ



※各競技のルールなどは
ご説明しますが、
講師などは不在です

- ・全部を体験するもよし
- ・大会に向けて重点的
に練習するもよし
- ・新しい仲間の輪をつくるもよし



お問い合わせ

会場：文京福祉センター湯島3F【和室A】 文京区本郷3丁目10-18

60歳以上の文京区民の方なら、

当日申し込み不要でご参加いただけます

TEL. 03-3814-9245

<http://care-net.biz/13/yushima/>

